



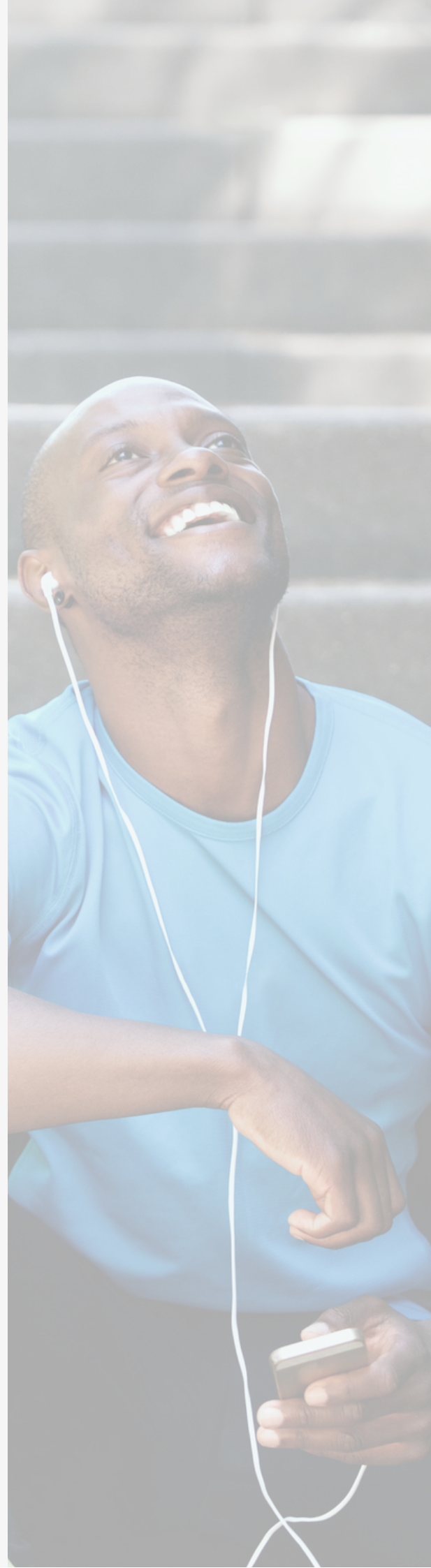
Szkolenia dedykowane dla firm, organizacji i instytucji

business wellness,
czyli zadbaj o wellbeing
w swoim miejscu pracy

www.wenecka.com

Spis treści

- 03 Twoje korzyści, czyli dlaczego warto zadbać o business wellness?
- 04 Programy szkoleń
- 05 Employee wellness i zarządzanie stresem
- 07 Warsztaty Business Wellness
- 08 Benefit sportowy dla pracowników - zajęcia z trenerem personalnym
- 09 Wystąpienia publiczne
- 10 Konsultacje indywidualne
- 11 Pakiety na miarę potrzeb
- 12 Dlaczego my?
- 13 Referencje
- 14 Polityka prywatności

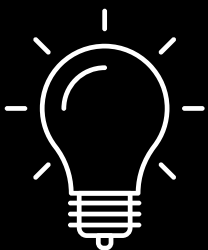


Dlaczego warto zadbać o business wellness?

Analizy rynku pracy w Polsce wykazują, że obecne wsparcie dla pracowników, takie jak szkolenia i benefity, np. karnet na siłownię, nie spełniają oczekiwań pracowników. Te ogólnodostępne benefity nie znacznie redukują absencje chorobowe i urlopy zdrowotne pracowników. Dlatego proponujemy unikalne rozwiązanie dostosowane do konkretnych potrzeb firm. Dzięki naszemu doświadczeniu w korporacjach, jesteśmy w stanie zrozumieć indywidualne potrzeby i wyzwania pracowników, co wpłynie na poprawę zdrowia, zaangażowania zawodowego i lojalności wobec pracodawcy.

Co zyskasz wprowadzając wsparcie w zakresie business wellness?

- zwiększenie zaangażowania ze strony pracowników
- poprawa stanu zdrowia fizycznego, a co za tym idzie - mniej zwolnień lekarskich, mniej urlopów na żądanie
- zmniejszenie poziomu stresu
- poprawa samopoczucia psychicznego
- lepsza komunikacja w firmie i w zespole
- zwiększone poczucie lojalności względem firmy
- przyjemne środowisko pracy
- zwiększony prestiż i renoma firmy w zakresie dbania o zdrowie pracowników



Dzięki unikatowemu wsparciu oferty Business Wellness możesz być prekursorem indywidualnych i ukierunkowanych rozwiązań, które poprawią samopoczucie i zadowolenie pracowników. Według najnowszych analiz, dbanie o dobrostan pracowników stanie się kluczowym trendem w najbliższych latach, o ile Twoim celem jest pozyskanie i zatrzymanie wysoko wykwalifikowanej kadry.

Realizujemy szkolenia zamknięte i spersonalizowane pod profil firmy, które dzięki dopasowanemu programowi pozwolą w maksymalnym zakresie odpowiedzieć na wymagania uczestników. Kursy mogą odbyć się w formie stacjonarnej, a także jako warsztaty online. Program tych szkoleń zawiera indywidualny, dostosowany do konkretnych potrzeb materiał szkoleniowy.

Programy szkoleń



Szkolenia
Employee Wellness
i Zarządzanie Stresem



Warsztaty
Business Wellness



Benefit sportowy dla
pracowników - zajęcia
z trenerem personalnym



Wystąpienia
publiczne



Konsultacje
i szkolenia
indywidualne



Pakiety na
miarę potrzeb

Employee wellness i zarządzanie stresem



2h

online lub
stacjonarnie

Opis szkolenia

Wspieranie dobrego samopoczucia pracowników jest niezwykle istotne dla Twojej organizacji. Priorytetowe traktowanie zdrowia i dobrego samopoczucia pracowników jest centralnym aspektem każdej strategii personalnej i ma kluczowe znaczenie dla sposobu działania organizacji.

Ten kurs umożliwia Ci przeprowadzenie w tworzeniu praktyk wspierających dobre samopoczucie i wzięcie odpowiedzialności za zapewnienie, że zdrowie i dobre samopoczucie pracowników jest priorytetem, gdziekolwiek i jakkolwiek pracują. Przekonasz się, w jaki sposób zintegrowane podejście do zdrowia i dobrego samopoczucia może również przyczynić się do zwiększenia zaangażowania pracowników i wspierać siłę roboczą, której ludzie są zaangażowani w osiągnięcie sukcesu organizacyjnego.

Dla kogo?

- Szkolenie przeznaczone jest dla profesjonalistów i menedżerów liniowych, którzy odpowiadają za zespół dowolnej wielkości
- Szkolenie skierowane jest do każdego, kto chce dalej rozwijać swoją wiedzę na temat dobrostanu w pracy

Cel szkolenia

- Dowiesz się jak tworzyć warunki sprzyjające dobremu samopoczuciu, odporności i zdrowiu psychicznemu pracowników
- Twój zespół nabierze pewności w identyfikowaniu oznak złego samopoczucia i podejmowaniu kroków, które należy podjąć przy wdrażaniu strategii wspierających dobre samopoczucie pracowników. Dowiedzą się, w jaki sposób wspieranie dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego może również prowadzić do bardziej produktywnego środowiska pracy i wspierać wyniki biznesowe.

Struktura kursu

Szkolenie trwa 1 dzień, na który składają się 3h 45min szkolenia online oraz praca dodatkowa uczestników. Zalecana jest samodzielna praca 1h przed szkoleniem i 3h po szkoleniu.



Employee wellness i zarządzanie stresem



1 dzień



online lub
stacjonarnie

Zagadnienia

Moduł 1

Definiowanie dobrego samopoczucia, odporności i zdrowia psychicznego
Korzyści organizacyjne wynikające ze zwiększonego skupienia się na zdrowiu pracownika
Oznaki złego samopoczucia
Praca zdalna i dobre samopoczucie
Dobre samopoczucie podczas zmian
Odporność pracowników

Moduł 2

Stwórz warunki dobrego samopoczucia i odporności w pracy
Trzy poziomy podejścia do budowania odporności i dobrego samopoczucia w pracy
Standardy i zachowania zarządcze
Indywidualne działania na rzecz dobrego samopoczucia
Dobrostan fizyczny i psychiczny
Praktyczne ćwiczenia i techniki wspierające dobre samopoczucie

Moduł 3

Odpowiedzialność zarządzających i HR oraz wpływ na wellbeing
Strategia dobrego samopoczucia
Niezbędne elementy dobrego samopoczucia
Przykładowe inicjatywy na rzecz dobrego samopoczucia
Pomiar wpływu inicjatyw na rzecz dobrego samopoczucia

Chcesz przeszkolić swój zespół?

Potrzebujesz szkolenia z innego zakresu? Napisz do mnie, zaproponuję najlepsze rozwiązanie. Jeśli chcesz zapisać na szkolenie więcej niż czterech pracowników, [skontaktuj się z nami, aby omówić rozwiązanie zespołowe >](#)



Warsztaty Business Wellness



2h

online lub
stacjonarnie

Opis warsztatów

Warsztaty są zabawnym i pouczającym forum do dyskusji na temat zdrowego stylu życia. Mają one na celu poprawę zdrowia i dobrego samopoczucia pracowników, prowadząc do zdrowszej, szczęśliwszej i bardziej produktywnej siły pracowniczej i środowiska pracy.

Cel warsztatów

W luźnej i przyjaznej atmosferze poszerzamy świadomość i wiedzę na temat żywienia, aktywności fizycznej i dobrego samopoczucia w Twoim miejscu pracy. Dzięki temu możesz zadbać o szczęśliwszych, zdrowszych i bardziej zrównoważonych pracowników. Program warsztatów obejmuje edukację w zakresie poprawy nawyków żywieniowych, redukcji stresu, przywracania energii, zwiększania koncentracji i prowadzenia zdrowego trybu życia. Po warsztatach pracownicy odejdą z gotowymi rozwiązaniami i krokami, które będą mogli natychmiast wdrożyć.



Warsztaty te można zaprojektować tak, aby odpowiadały potrzebom konkretnej organizacji.

Najczęstsze zagadnienia warsztatów

- Ćwiczenia rozciągające, joga i ćwiczenia oddechowe w miejscu pracy w celu rozładowania napięcia i zmniejszenia stresu
- Redukcja stresu oparta na uważności – wspieraj swoje ciało i umysł w radzeniu sobie ze stresem
- Ruszaj się w pracy – poznanie zagrożeń związanych z siedzącym trybem życia i strategii włączania aktywności fizycznej do pracy
- Jedzenie i nastrój - rola odżywiania w zdrowiu psychicznym
- Jedz zdrowo – odżywiaj się, aby uzyskać energię, regenerujący sen i dobry nastrój

Czy chcesz cieszyć się wszystkimi zaletami programów wellness w swoim miejscu pracy? Skontaktuj się, aby uzyskać więcej informacji, propozycję pakietów i spersonalizowaną wycenę.

Benefit sportowy dla pracowników - zajęcia z trenerem personalnym

Opis benefitu

Jeśli zadbasz o sprawność fizyczną swoich pracowników, to nie tylko podniesiesz ich wydolność, zmniejszysz poziom stresu czy zwiększysz poziom energii, ale i również zwiększysz ich odporność na zmiany, umiejętność adaptacji oraz wytrwałość w działaniu. Badania wskazują, że dzięki indywidualnie dopasowanej aktywności fizycznej osiągamy swoje cele szybciej, uczymy się mądrzejszego planowania i wzrasta nasza pewność siebie. Jeśli weźmiemy pod uwagę potrzeby rynku w personalizowaniu benefitów pracowniczych i wzrastający trend korzyści zdrowotnych oferowanych przez pracodawcę, to wybór indywidualnie dopasowanych zajęć z trenerem personalnym wydaje się wyborem oczywistym.

Wyjątkowość pakietu



Oryginalna na rynku światowym metoda treningowa podnosząca wydajność pracowników

Metoda Absolute Body Control powstała na bazie wieloletniego doświadczenia i edukacji z dziedziny sportu, anatomii, psychologii, fizjologii, pracy z oddechem czy żywienia. Łączy w sobie najkorzystniejsze rodzaje ruchu w odpowiednich, naukowo potwierdzonych proporcjach.



Bezpieczeństwo i prywatność

Bezpieczeństwo i prywatność są dla nas priorytetem. Podczas zajęć każdy uczestnik jest traktowany indywidualnie, z uwagą na jego wcześniejszą historię zdrowia, kontuzje czy choroby. Każde ćwiczenie wykonywane jest pod nadzorem technicznym. Gwarantujemy poszanowanie prywatności i intymności uczestników.



Elastyczność

Zajęcia odbywają się w czasie i miejscu uzgodnionym przez uczestników. W przeciwieństwie do uniwersalnych rozwiązań benefitowych Twój pracownik traktowany jest indywidualnie i wchodzi w prawdziwą interakcję z jednym trenerem, co zapewnia mu niesłabnącą motywację, edukację i poprawia umiejętności pracy w zespole.

Chcesz wprowadzić benefity pojedyncze? A może interesuje Cię benefit trenerski dla małych (do 5 osób) grup? Skontaktuj się, aby otrzymać spersonalizowaną ofertę i wycenę.



Wystąpienia publiczne



2h

online lub
stacjonarnie

Opis

Planujesz zorganizować spotkanie integracyjne, konferencję lub warsztaty? Szukasz ciekawych tematów i charyzmatycznych, doświadczonych prelegentów? Rozważ zatrudnienie preleganta z zewnątrz, który od scenariusza do przemowy przygotuje wystąpienie oraz świeżo i wigorem poprowadzi poruszającą narrację z dziedziny business wellness.

Wybrane zagadnienia

- Budowanie dobrego samopoczucia w pracy i poza nią
- Detoks dopaminowy wyznacznikiem sukcesu w pracy
- Chcę się ruszać więcej, ale nie mam czasu! 5 metod poprawy zarządzania czasem
- Czy da się przekierować wszystkie wiadomości? O czytaniu komunikacji ciała

Dlaczego my?



Wiemy o czym mówimy

Od lat z pasją i oddaniem szkolimy się w dziedzinie zdrowia i szeroko pojętego wellnessu. Nasza specjalizacja to trening medyczny, trening personalny, ćwiczenia nastawione na rozwój ciała i umysłu, praca z powiezią, oddechem i uważnością. Ponadto nasze wieloletnie doświadczenie korporacyjne sprawia, że problemy naszych klientów są nam bliskie i rozumiemy bieżące problemy i codzienne wyzwania.



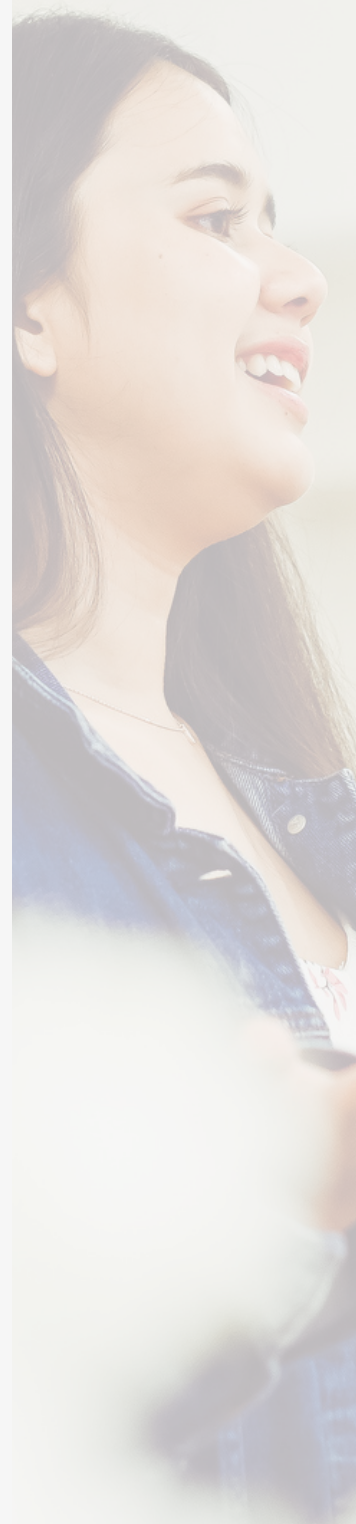
Wiemy jak mówić

15-letnie doświadczenie w zarządzaniu komunikacją oraz bezpośredniej obsłudze klientów to nasz punkt wyjścia. Za doskonaleniem sztuki przemawiania stoją wywiady, prowadzenie autorskiego podcastu w języku polskim i angielskim czy chociażby certyfikacje i szkolenia z przemawiania publicznego oraz szkolenia innych trenerów.



Wiemy kiedy milczeć

Praktyka pokazuje, że czasami najlepszym momentem podczas szkoleń i wystąpień jest moment... ciszy. Wiemy kiedy stosować odpowiednie techniki, aby dotrzeć do tych, którzy zdają się najbardziej niechętni zmianom.



Konsultacje indywidualne



do ustalenia

online lub
stacjonarnie

Opis

Czasami, gdy zachodzi potrzeba zastosowania wyjątkowych rozwiązań, zaczyna brakować nam narzędzi. Szkolenie lub konferencja mogą nie wystarczyć, by wesprzeć kluczową dla firmy czy organizacji osobę na drodze do dobrego samopoczucia, zwiększonej motywacji i osiągania zakładanych celów. Nie wiemy też gdzie do końca leży problem. I wtedy warto sięgnąć po pomoc z zewnątrz, czyli po osobę, która spojrzy na naszą organizację i kluczową dla firmy osobę obiektywnie i interdyscyplinarnie, a w dalszym kroku zostanie naszym partnerem na drodze ku realizacji wizji i strategii firmy. Doradztwo 1:1 jest jedną z najczęściej wybieranych form współpracy i może dotyczyć zarówno współpracy z zarządem czy kadrą menedżerską, jak i wykonania indywidualnego audytu dla firmy, która chce stworzyć przyjazne dla pracowników środowisko pracy.

Dla kogo?

- Konsultacje indywidualne przeznaczone są dla zarządów i kadr menedżerskich, które zauważają potrzebę wsparcia i indywidualnej pracy nad swoim poczuciem dobrostanu
- Konsultacje mogą być wykorzystane w zakresie przeprowadzenia audytu dla firm w celu określenia stanu faktycznego, wskazania wytycznych i rozwiązań, jakie należy wprowadzić, aby firma stała się bardziej przyjaznym konkurencyjnym miejscem pracy



Istnieje możliwość wykupienia pakietu konsultacji

Pakiety na miarę potrzeb



Usługi można dowolnie łączyć i miksować. Skontaktuj się, abyśmy przygotowali dla Ciebie indywidualną ofertę pakietową.

Zainteresowała Cię tematyka szkoleń, ale chcesz rozszerzyć wybraną kwestię lub zaproponować swoje zagadnienie, które wpisuje się idealnie w Twoją firmę lub organizację? Śmiało! Od tego jesteśmy. Skontaktuj się, zadbamy o jak największą wartość dla Ciebie.

Kontakt:

Justyna Wenecka
mail: kontakt@wenecka.com
mob. +48 884 885 339

www.wenecka.com



Dlaczego my?

Jako jedyna firma na rynku zapewniamy indywidualną opiekę w zakresie pracowniczego Business Wellness. Zobacz co jeszcze otrzymujesz podejmując z nami współpracę:

- Wieloletnie doświadczenie w korporacjach, organizacjach i instytucjach
- Wysoki poziom kompetencji miękkich i twardych
- Kameralność
- Elastyczność i dopasowanie do Ciebie
- Pewność wysokiej jakości obsługi i profesjonalizmu (zadowoleni klienci mówią sami za siebie)
- Dostępne szkolenia online i offline
- Zaświadczenie ukończenia programu szkoleniowego dla organizacji i uczestników
- Decyzyjność: Ty decydujesz czego potrzebuje Twoja organizacja. My doradzamy.



Referencje



Parę lat temu, gdy zerwałam ścięgno Achillesa, zniechęciłam się do ćwiczeń/sportu. Latem, po zakończeniu stanu pandemii i pracy zdalnej zauważyłam, że mam osłabioną kondycję i słabsze zdrowie. Wiedziałam, że potrzebuję realnej pomocy a nie przypadkowych porad z internetu, czy wizyt u lekarzy. Wybrałam Justynę, która okazała się Trenerką pełną pasji. Poważnie potraktowała moje potrzeby i obawy zdrowotne. Na treningi przychodzi z planem różnorodnych ćwiczeń do realizacji. W czasie ich wykonywania dba o poprawną technikę i wyjaśnia ich działanie. Po zajęciach zainteresowana jest moim samopoczuciem i zdrowiem. Z Justyną trenuję parę miesięcy, a efekty współpracy odkryłam już po paru tygodniach. Nastąpiła poprawa postawy sylwetki, wzmocniły się ramiona i plecy, uzyskałam większą sprawność ogólną. Justyna zawsze jest uśmiechnięta i pełna energii. Zaangażowanie, wytrwałość i profesjonalizm Justyny zmotywował mnie do dalszego działania. Wykupiłam kartę MultiSport i dzięki Trenerce, po pracy, z chęcią korzystam z bieżni oraz orbitreku. Dzięki mojej Trenerce z utęsknieniem czekam na wakacje, szczególnie na wyprawy w góry. Polecam Justynę i pozdrawiam wszystkich niezdecydowanych!!

Aneta, urzędniczka

Współpraca z Justyną od początku przebiega sprawnie i profesjonalnie. Prowadzone przez nią projekty są realizowane dokładnie i dynamicznie - w możliwie jak najkrótszym czasie. Posiadamy bardzo dobry kontakt służbowy. Justyna potrafi skutecznie briefować zadania, oczekując rzetelnego wykonania w realnym terminie. Nastawienie i styl pracy Justyny jest ukierunkowany na wyniki i satysfakcję kontrahenta. Zadania w ramach projektów, które prowadzi i nadzoruje, są realizowane zawsze zgodnie z oczekiwaniami klienta.

Łukasz, copywriter

[sprawdź inne opinie>](#)



Polityka prywatności

Prywatność ma dla nas znaczenie.
Po więcej informacji sięgnij do naszej
[polityki prywatności](#).

